Carte de bucate

- retetele bunicii –

Autor : CLAUDIA DRAGAN

BUCURESTI 2000

CUPRINS

Capitolul 1
Aperitive

1. Ansoa

Ingrediente:

- masline
- ansoa
- capere
- usturoi srivit
- ulei
- sare, pirer

Mod de preparere:

Se scor samburii de la masline, apoi acestea se taie bucatele. Se amesteca toate ingredientele cu mixer-ul.

Se serveste uns pe paine sau alaturi de legume.

2. Chec aperitiv

Ingrediente:

- 300 g cascaval ras
- 300 g parizer
- 4 oua fierte tari
- 4 oua crude
- 3-4 linguri smantana
- 3-4 linguri faina
- sare, piper

Mod de preparare:

Se bat cele 4 oua crude cu telul, se adauga cascavalul ras, parizerul taiat cubulete, smantana, faina, sarea si piperul. Tava de chec se tapeteaza cu ulei si faina, se pune jumatate din compozitie, se adauga ouale fierte taiate pe lung, iar deasupra se toarne restul de compozitie.

Se pune in cuptorul incins si se coace 20 de minute.

Se serveste rece, taiata felii.

3. Tartine cu carne si ciuperci

Ingrediente:

Pentru compozitie:

- 500 g carne porc tocata
- 200 g ciuperci taiate felii subtiri
- 1/2 ceapa tocata marunt
- 1 catel usturoi pisat

- 1 lingura patrunjel sau marar
- sare, piper

Pentru aluat:

- 1 cana apa
- 50 g unt
- 1 ou
- sare
- cca 2 cani faina

Pentru decorare:

- 100 g masline (fara samburi taiate feliute)
- 7 rosii taiate feliute
- 100 g cascaval ras

Mod de preparere:

Se calesc ingredientele pentru compozitie intr-o lingura de ulei, la foc mic cca. 15 minute.

Se amesteca toate ingredientele pentru aluat si se imparte in parti egale de marimea unei nuci mai mari. Se ung formele de tarte cu ulei si se muleaza aluatul in interiorul lor.

Se umple toate formele cu compozitia de carne si se decoreaza cu felii de rosii, masline si cascaval ras. Se pun formele in cuptorul incins si se lasa 30 de minute, pana se rumenesc.

Se por servi calde sau reci, decorate cu salata verde si ketchup.

4. Covrigei

Ingrediente:

- 250 g margarina
- 250 g smantana
- 250 g untura
- 150 g cascaval ras prin razatoarea mica
- 2 linguri Delikat
- 2 oua
- faina cat cuprinde

Mod de preparare:

Se amesteca ingredientele pana se obtine o coca potrivit de tare. Compozitia se lasa la rece cateva ore. Se ia cate putina coca si se modeleaza in betisoare lungi de 6-7 cm, dandu-li-se forma de covrigei.

Se pun in tava si se coc la foc repede

5. Sandvis "Cuptorul de Aur"

Calorii/portie: 680

Ingrediente:

- 12 felii paine integrala
- 50 g unt
- 1 morcov mic, ras
- 1 dovlecel mic, ras
- 150 g telemea vaca, rasa
- 4 linguri maioneza

- 4 felii carne vita fripta (pastrama, sunca, etc.)
- 4 frunze salata
- 1 castravete taiat felii
- 4 rosii mici taiate felii
- sare, piper, hrean (mustar)

Mod de preparare:

Se ung feliile de paine cu unt.

Se pune morcovul, dovlecelul, telemeaua si maioneza intr-un castron si se amesteca.

Se pune cate o felie de carne pe fiecare din cele patru felii de paine. Se acopera carnea cu cate o felie de salata si cateva felii de castravete si rosie, se condimenteaza si se pune deasupra o a doua felie de paine.

Se imparte compozitia de telemea in patru si se unge cel de-al doilea strat de paine. Se presara hrean sau mustar, iar apoi se pun deasupra celelalte felii de paine. Se taie sandvisurile pe diagonala si se servesc.

6. Chifle cu seminte de marar

Ingrediente:

- 560 g coca pentru paine alba
- 3 linguri seminte de marar
- lapte pentru glazura

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul foarte bine. Se pune coca intr-un castron larg si se agauga semintele de marar. Se framanta bine. Se imparte aluatul in 8 parti si se framanta fiecare timp de cateva minute. Se modeleaza fiecare parte in forma de chifla, se aseaza in tava unsa si se lasa la dospit 25-30 de minute intr-un loc calduros.

Se ung cu la[te si se coc 20-25 de minute pana devin aurii.

Se servesc cu branza, peste, etc.

7. Paine prajita cu legume si branza

Ingradiente:

- 1 lingura ulei de masline
- 1 catel usturoi zdrobit
- 1 ceapa mare rosie taiata sferturi
- 225 g ciuperci, taiate felii
- 175 g frunze spanac
- 4 felii groase de paine alba
- 125 g branza, maruntita

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul foarte bine. Se incinge uleiul intr-o tigaie incapatoare, se caleste ceapa si usturoiul 3-4 minute. Se adauga ciupercile si se mai calesc inca 3-4 minute. Se adauga spanacul si se inabuse pana se inmoaie.

Se prajeste painea la prajitorul de paine. Se aseaza amestecul de legume peste paine, se asezoneaza cu sare si piper. Se acopera cu branza si se da la cuptor pana ce branza s-a topit.

Se serveste imediat.

8. Ciuperci cu sos vinaigrette de lamaie

Ingrediente:

Pentru ciuperci

- 12 ciuperci mari
- 100 ml ulei
- 25 g unt
- 1 leg. Busuioc pentru ornat

Pentru vinaigrette:

- 1/2 lamaie, coaja rasa si sucul
- 1 lingura otet
- 1 lingera capere mici
- 1 catel usturoi tocat marunt
- 2 linguri ulei
- 1 lingurita mustar
- 1 lamaie taiata bucati

Mod de preparare:

Pentru vinegreta se amesteca toate ingredientele, dara bucatile de lamaie. Apoi se adauga si acestea si se amesteca bine.

Se incalzeste gratarul. Se ung ciupercile pe o parte cu ulei. Se aseaza cu cupele in sus pe tava aragazului si se toarna 1 lingurita de ulei in fiecare. Se pune cate o bucatica de unt. Se asezoneaza.

Se frig 6-8 minute, pana ce devin aurii – se ung constant cu uleiul ramas.

Se transfera in farfurii si se toarne deasupra vinegreta. Se orneaza cu frunze de busuioc.

9. Platou cu cascaval si rosii

Ingrediente:

- 1 vanata mare, taiata felii
- 1 lingura sare
- 8 linguri ulei
- 4 rosii taiate felii
- 225 g cascaval (branza telemea), taiat felii
- 1 salata
- 1 andiva
- 12 masline negre
- 3 linguri otet

Mod de preparare:

Se pun feliile de vinete intr-o strecuratoare si se presara sare. Se lasa la scurs, se spala cu apa rece si se sterg cu servetele de hartie. Se ung feliile de vinete cu 2 linguri de ulei, se frig pe gratar timp de 5 minute, pana ce devin aurii.

Se ung cu 1 lingura de ulei feliile de rosii si se frig pe grator 4 minute, pana ce incep sa se inmoaie.

Se ung feliile de cascaval cu 1 lingura de ulei si se frig pe gratar 4 minute, pana ce se topesc usor si capata o culoare aurie.

Se aranjeaza pe un platou salata verde si andivele, se pun feliile de vinete si de rosii iar deasupra feliile de cascaval. Se adauga deasupra maslinele, apoi uleiul ramas si otetul.

10. <u>Paine cu salvie si ceapa</u>

Ingrediente:
- 50 g unt/margarina
- 1 ceapa taiata marunt
- 225 g faina obisnuita
- 225 g faina integrala
- 1/2 lingurita drojdie bere uscata si un praf sare
- 300 ml lapte cald
- 2 linguri frunze salvie proaspete
- faina pentru tapetat
- 1 lingura sare grunjoasa

Mod de preparare:

Se topeste untul intr-o tigaie si se adauga ceapa, lasand 4-5 minute pana se inmoaie.

Se amesteca cele 2 cantitati de faina si se incorporeaza untul ramas. Se pune drojdia si sarea. Se toarna laptele cald in mijlocul compozitiei. Se amesteca pana devine o pasta omogena.

Se pune salvia si ceapa si se amesteca pe o planseta pudrata cu faina timp de 4-5 minute. Aluatul se lasa sa creasca timp de 1 ora intr-un loc cald. Dupa aceea se modeleaza foema unei paini rotunde cu diametrul de 18 cm. Painea se aseaza in tava unsa. Pe mijlocul painii se cresteaza cu cutitul o cruce in care se pune inca putina sare si faina. Se acopera cu un servet si se mai lasa inca 30 de minute intr-un loc cald. Intre timp se incinge cuptorul.

Se coace 15-20 de minute, pana devine aurie si crocanta.

11. <u>Chiftelute cu orez</u>

Ingrediente:
- 225 g orez
- 350 g spanac proaspat, taiat
- 2 linguri ulei
- 8 cepe verzi, taiate
- 2 linguri patrunjel, tocat
- 1/4 lingurita nucsoara
- 1 ou batut
- 225 g cascaval
- 175 g pesmet alb

Mod de preparare:

Se fierbe orezul, spanacul. Se prajeste ceapa 1 minut si se amesteca impreuna cu orezul si spanacul intr-un castron. Se adauga patrunjelul, nucsoara, oul si se asezoneaza. Se formeaza 8 sfere. Se dau la rece 20 de minute.

Se introduce o bucata de cascaval apoi se turtesc, dandu-le forma de chiftea. Se tavalesc prin pesmet si se mai tin la rece inca 20 de minute.

Se prajesc in ulei incins timp de 3-4 minute pe fiecare parte. Se servesc cu salata verde.

12. Gustare Lollipop

Ingrediente:

- 50 g cascaval
- 50 g sunca
- 2 felii paine
- 10 g unt

Pentru ornat:

- castraveti
- masline
- rosii
- maioneza
- frunze salata verde
- marar

Mod de preparare:

Se pregatesc tartinele in mod obisnuit. Se taie cu forme speciale (cerc, romb, inimioara). Ornati.

13. Mic dejun gratinat

Ingrediente:

- 900 g cartofi
- 3 linguri ulei
- 3 cepe taiate felii subtiri
- 2 catei usturoi pisati
- 200 g felii bacon, taiat mare
- 100 g branza rasa
- 4 rosii taiate felii
- 3 linguri patrunjel tocat

Mod de preparare:

Se incalzeste cuptorul. Se fierb cartofii timp de cca. 8 minute. Se lasa sa se raceasca, apoi se rad. Se caleste ceapa, se adauga usturoiul si baconul si se mai lasa inca 2 minute. Se asezoneaza. Se pune peste cartofi amestecul cu ceapa, apoi se adauga branza si se amesteca. Se pune totul intr-o tigaie si se inabuse la o temperatura medie timp de 10 minute.

Se pune amestecul intr-o forma termorezistenta, care a fost unsa, apoi se pun deasupra rosiile. Se amesteca restul de ulei cu patrunjelul verde si se stropesc rosiile. Se da la cuptor cca. 20 de minute.

Se serveste cald.

14. Tarta cu cascaval si nuci

Ingrediente:

- 75 g unt
- 2 cepe mari, taiate subtiri
- 75 g nuci, taiate bucatele

- 150 g cascaval
- 1 mar mare taiatin felii subtiri
- 12 foi de placinta
- 3 oua batute
- 100 ml frisca nebatuta cu 29-30% grasime

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se topeste intr-o cratita o treime din unt, se adauga ceapa, se caleste la foc mic aprox. 10 minute. Se adauga nucile si cascavalul si se tine la foc inca 5 minute, apoi se adauga feliile de mar.

Se topeste untul ramas si se unge cu putin interiorul unei tavi pentru tarte, cu diametru de 18 cm. Se unge apoi fiecare foaie de placinta cu untul ramas. Se aseaza in tava, una cate una, rasucind tava cu 180^0 dupa fiecare foaie, lasand aprox. 1/3 din fiecare foaie sa atarne peste margini. Se aseaza in mijloc amestecul cu ceapa. Se amesteca ouale cu frisca, apoi se toarna peste umplutura cu ceapa.

Se coace 30 minute pana ce aluatul s-a rumenit. Se lasa la racit putin si se serveste calda, cu salata verde.

15. <u>Turte cu sunca si salvie</u>

Ingrediente:

- 700 g cartofi fierti, zdrobiti si raciti
- 1 ceapa mica rasa
- 150 g sunca taiata cubulete
- 2 leg. salvie, tocate
- 2 oua batute
- 130 g pesmet
- 4 linguri parmezan ras
- 2 linguri faina
- 4 linguri ulei

Mod de preparare:

Se amesteca cartofii, ceapa, sunca, salvia, 2 linguri de ou batut si se asezoneaza. Se imparte amestecul in 8 si se formeaza turte.

Se amesteca pesmetul cu parmezanul. Se presara fiecare turta cu faina, se cufunda in oul fatut si se da prin amestecul de pesmet. Se prajesc la foc potrivit, pana ce capata o culoare brun-aurie.

Se servesc fierbinti cu salata.

16. <u>Tarta cu branza si ceapa</u>

Calorii/portie: 240

Ingrediente:

Pentru aluat:

- 250 g faina
- 150 g margarina
- 2-3 linguri apa rece
- sare

Pentru umplutura:

- 1 lingura ulei
- 2 cepe mari taiate fin
- 3 oua batute
- 150 ml lapte
- 250 g branza rasa
- sare, piper

Mod de preparare:

Se pun faina si sarea intr-un castron, se adauga margarina si se amesteca pana ce seamana cu niste firimituri fine. Se adauga apa cat sa se formeze un aluat moale. Se lasa la rece 15-20 de minute.

Intre timp se calesc cepele 5 minute. Se toarna intr-un castron si se adauga ouale, laptele si branza. Se asezoneaza.

Se intinde aluatul intr-o forma de tarta cu diametrul de 20 cm, tapetata cu faina. Se toarna amestecul si se baga la cuptor 35-40 de minute.

17. Aperitiv buzoian

Ingrediente:

Pentru rosii:

- 1 kg rosii
- 300 g branza
- 1 lingura margarina
- 1 legatura marar
- sare, piper, usturoi

Pentru drob:

- inima, rinichi, plamani de miel
- ficat de porc
- 3-4 oua
- 1 legatura marar
- 1 legatura patrunjel
- sare, piper, dafin

Mod de preparare:

Se amesteca branza, margarina, usturoiul, verdeata, sare, piper. Ce pasta obtinuta se umplu jumatati de rosii scobite la mijloc.

Se fierb inima, rinichii si plamanii. Se taie cuburi. Se adauga condimentele. Se pune ficatul de porc crud, dat prin masina de tocat, impreuna cu ouale, mararul si patrunjelul. Compozitia se pune in prapurul de miel, apoi se da la cuptor. Se lasa la racit.

Se aseaza pe un platou felii de drob cu jumatati de rosii. Se orneaza cu frunze de patrunjel si marar.

18. Crochete de cartofi

Ingrediente:

- 600 g cartofi
- 40 g unt
- 3 oua

- 20 g drojdie de bere
- 3 linguri lapte
- 30 g faina
- sare, piper

Mod de preparare:

Se fierb cartofii, se racesc si se dau prin masina de tocat. Se desface drajdia in lapte. Cartofii se amesteca cu untul, ouale, faina si cu drojdia. Se condimenteaza si se lasa sa creasca. Se pune cu lingura in tigaie si se prajesc pana se rumenesc.

Se servesc fierbinti cu smantana.

19. Pasta picanta cu branza de vaci

Ingrediente:

- 100 g branza de vaci
- 30 ml lapte
- 50 g margarina
- usturoi pisat
- sare, piper

Mod de preparare:

Se amesteca branza cu laptele si se lasa sa stea cateva minute. Se adauga usturoiul pisat, apoi se freaca totul cu margarina. Se asezoneaza.

20. Paine prajita cu legume si sunca de Praga

Ingrediente:

- 2 ardei grasi (unul rosu, unul galben)
- 2 dovlecei taiati felii
- 4 linguri ulei
- 1 paine tara
- 2 catei usturoi
- 50 g sunca Praga taiata fasii

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se pune in tava de la aragaz ardeii taiati fasiute si dovleceii. Se pun 2 linguri de ulei, se asezoneaza si se dau la cuptor 30 de minute. Se taie paine in 8 felii groase care de asemenea se prajesc in cuptor.Se freaca cu cei 2 catei de usturoi, se stropesc cu alte 2 linguri ulei apoi se aseaza legumele si fasiile de sunca.

21. Placinta cu branza

Ingrediente:

Pentru aluat:

- 100 g faina
- 100 g faina integrala (sau de tara)
- 1 lingurita boia de ardei
- 125 ml apa

- 75 g unt taiat cuburi

Pentru umplutura:

- 2 oua separate
- 200 ml smantana grasa
- 2 lingurite mustar
- 175 g cascaval Dalia ras
- 50 g cascaval taiat cuburi
- 1 lingurita cimbru uscat

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se amesteca ambele tipuri de faina cu boiaua, se topeste untul cu apa intr-o tigaie. Se pune faina si se amesteca repede pana ce se formeaza un aluat moale. Se lasa timp de 15 minute. Se intinde aluatul intr-o tava de tarta cu diametrul de 23 cm. Se tapeteaza tarta cu hartie pergament, apoi se da la copt 10 minute. Se pune deoparte pentru a se raci.

Se freaca galbenusurile, smantana, mustarul si se asezoneaza. Se adauga cascavalul si cimbru. Se incorporeaza albusurile batute spuma. Se toarna peste tarta si se da la cuptor 20-25 de minute.

22. Ciuperci in sos de marar

Ingrediente:

- 500 g ciuperci
- 2 linguri ulei
- 1 legatura marar
- 2 linguri faina
- sare, piper

Mod de preparare:

Se taie ciupercile marunt. Se pun in tigaie cu uleiul, se acopera si se lasa la foc mic pana se inmoaie. Se pune o legatura de marar si se mai lasa pe foc. Se amesteca faina cu putina apa si se adauga peste ciupeci. Se mai lasa putin la foc.

23. Crochete de cascaval

Ingrediente:

- 250 g cascaval
- 500 g cartofi
- 20 g drojdie
- 1 pahar faina
- 2 oua
- 1 cescuta lapte
- ulei, sare, piper

Mod de preparare:

Cartofii se fierb si se zdrobesc. Cascavalul se rade fin. Se adauga peste cartofi cascavalul, faina, ouale, drojdia dospita in lapte si sare. Se framanta si se mai pune faina daca se mai cere. Se formeaza crochete care se prajesc in ulei incins.

24. Chifle umplute cu branza

Ingrediente:
- 6 chifle
- 100 g unt
- 150 g branza
- 1 ou
- 1/2 pahar smantana
- 1 pahar lapte
- 1 lingurita marar tocat
- sare, piper

Mod de preparare:

Se taie chiflele in jumate si se inmoaie in lapte. Se amesteca branza cu oul, sarea, piperul si mararul. Peste fiecare jumatate de chifla se intinde pasta de branza si se acopera cu cealalta jumatate. Untul se imparte in 12 bucatele. Se aseaza cate o bucatica pe tava, peste care se pune cate o chifla umpluta. Deasupra se mai pune cate un cubulet de unt si cate o lingurita de smantana. Se dau la cuptor.

Se servesc fierbinti.

25. Cocktail cu piept de pui

Ingrediente:

Pentru sos:
- 3 linguri ketchup
- 2 linguri sos Worcestershire
- 2 linguri sus lamaie
- 1 lingurita mustar
- sare
- 150 ml smantana

Pentru cacktail:
- 2 bucati piept de pui (creveti, jambon, sunca Praga)
- 1 avocado
- 50 g frunze salata verde
- praf boia
- felii de lamaie

Mod de preparare:

Se amesteca bine ingredientele pentru sos pana se amogenozeaza, apoi se adauga si smantana.

Se frig pe gratar pieptii de pui dezosati, apoi se taie carnea cubulete. Se curata de coaje si se taie cubulete avocado. Se imparte salata in 4 cupe, se pune carnea si avocado si se stropesc cu sos. Se presara boia si se servesc cu felii de lamaie.

26. Cornulete cu carne

Ingrediente:

Pentru aluat:

- 500 g faina
- 200 g margarina
- 150 g smantana
- 10 g drojdie uscata / 1 lingura drajdie proaspata
- 1 lingura zahar
- 1/2 lingurita sare
- 50 ml lapte

Pentru umplutura:

- 250 g carne vita + 250 g carne porc (tocata)
- 2 cepe taiate fin
- 2 linguri ulei
- 2 oua
- 1/2 lingurita sare
- 1/2 lingurita piper
- 1 legatura patrunjel tocat

Mod de preparare:

Faina se amesteca cu drojdia uscata (cea proaspata se amesteca intai cu putin lapte si faina). Se adauga margarina, apoi smantana, sarea, zaharul si la[tele. Se framanta bine si se lasa la dospit cca. 1 ora.

Carnea se amesteca cu ceapa calita. Se adauga ouale, sarea, piperul si patrunjelul.

Aluatul se intinde in foi de o jumatate de cm. Cu ajutorul unui castron mare se taie cercuri, care la randul lor se taie in 8 bucati. Se adauga umplutura in fiecare triunghi si se ruleaza spre varf. Se aseaza intr-o tava unsa cu unt si tapetata cu faina. Cornuletele se ung cu oul amestecat cu putina apa. Se coc la foc potrivit 30-45 de minute.

27. Piept de pui cu andive si maioneza

Ingrediente:

- 2 piepti pui
- 500 g andive taiater marunt
- 300 g maioneza
- 2 salate mari
- 1 legatura patrunjel taiat fin
- 1 gogosar, taiat cuburi mici
- 1 castravete murat, taiat cuburi mici
- sare, piper

Mod de preparare:

Pieptul de pui se fierbe in apa clocotita cu sare. Se scoate, se lasa la racit si se taie fasii subtiri. Se amesteca andivele cu maioneza, gogosarul si castravetele. Se condimenteaza si se aseaza pe frunze de salata verde, apoi se adauga fasiile de piept de pui.

Se decoreaza cu maioneza, castraveciori acri si frunze de patrunjel.

28. Jambon rulat

Ingrediente:

- 10 clatite
- 200 g cascaval
- 10 felii jambon
- sare, piper
- suc de rosii

Mod de preparare:

Se pune pe fiecare clatita cate o felie de jambon, se acopera cu cascaval ras, apoi se ruleaza. Se aseaza intr-un vas incasabil, se toarne sucul de rosii (sa le acopere), se pune sare si piper dupa gust. Se da vasul la cuptorul in prealabil incalzit.

Se servesc fierbinti.

29. Barcute cu sunca

Ingrediente:

- 100 g sunca
- 100 g maioneza
- 6 oua fierte tari
- 1 ceapa rasa
- 3 lingurite zacusca
- sare, piper, marar

Mod de preparare:

Se taie ouale pe lung, se scot galbenusurile si se amesteca cu 2 linguri maioneza, pana ce devine o pasta. Aceasta se amesteca cu ceapa, zacusca, mararul tocat, sarea si piperul. Se umplu ouale, restul de umplutura se aseaza pe un platou si se decoreaza cu maioneza. Sunca se taie in bucati triunghiulare, se infige intr-o scobitoare si se pune ca o panza de iola pe fiecare ou.

30. Clatite cu ciuperci

Ingrediente:

- 500 g ciuperci
- 3-4 oua
- 1 legatura marar
- 2 cepe
- ulei pentru prajit
- 1 pahar lapte / sifon
- 300-400 g faina

Mod de preparare:

Se taie ciupersile fasiute. Se pune ceapa la calit, se adauga ciupercile si se lasa 15-20 minute la foc potrivit, se adauga sare si piper.

Se pregateste aluatul de clatite: 2 oua, o lingura ulei, sare, lapte / sifon si faina cat cuprinde.

In ciuperci se adauga mararul si un ou batut. Cu aceasta compozitie se umplu clatitele si se ruleaza.

Se pun intr-un vas, la cuptor, cu smantana si cascaval deasupra timp de 15 minute.

31. Sandvis cu tomate

Ingrediente:

- 50 g unt
- 1 lingura bulion
- 1 catel usturoi strivit
- 2-3 frunze busuioc tocate fin
- 2 rosii intregi

Mod de preparare:

Se amesteca untul cu paste de tomate, busuiacul si usturoiul. Se lasa la rece cca. 1 ora.

Se ung felii de paine peste care se aseaza rondele de rosii, ornate cu frunze de patrunjel.

32. Clatite Picardia

Ingrediente:

- 12 clatite
- 150 g jambon
- 250 g ciuperci
- 150 g cascaval ras
- 400 g smantana
- 40 g unt
- sare, piper

Mod de preparare:

Se taie ciupercile feliute si se calesc cu 15 g unt. Pe fiecare clatita se pune un strat subtire de smantana, ciuperci, jambon taiat fasiute si cascaval ras. Se ruleaza si se aseaza intr-o tava unsa cu unt.

Se acopera cu restul de smantana, ciuperci, cascaval si jambon, ca si cubulete de unt.

Se lasa in cuptorul incins 10 minute.

33. Pasta greceasca

Ingrediente:

- 250 g masline
- 250 g unt
- 250 g branza
- 50 g lamaie
- sare, piper

Mod de preparare:

Se scot samburii maslinelor, apoi impreuna cu untul si branza se dau prin masina de tocat. Se potriveste gustul de sare, piper si lamaie si se freaca pana se obtine o pasta.

Se aseaza pe un platou si se orneaza cu felii subtiri de lamaie.

34. <u>Cocktail “Mara House” cu carne pui si fructe</u>

Ingrediente:

- 250 g carne pui fiarta
- 200 g grapefruit
- 120 g kiwi
- 120 g compot ananas
- 20 g salata verde
- 140 g maioneza
- 80 g rosii
- 10 g masline
- 150 g morcovi rasi
- sare, piper, patrunjel frunze

Mod de preparare:

Carnea de pui se taie julienne si se amesteca cu fructele taiate cubulete. Maioneza se condimenteaza cu sare si piper, apoi se adauga la compozitia de carne, amestecand pana se omogenizeaza.

Intr-o cupa de sampanie se aseaza morcovel, apoi compozitia de carne. Se decoreaza cu frunze de salata verde, rosii taiate sferturi, rondele de ananas, masline, frunze de patrunjel.

35. <u>Sandvis asezonat cu ou</u>

Ingrediente:

- 8 felii paine
- 8 felii cascaval
- 4 linguri ketchup
- 4 felii sunca / carne vita conserva
- 2 oua batute
- 1 lingura lapte
- sare, piper
- 2 linguri ulei
- cartraveti felii, risii cuburi

Mod de preparare:

Se pune cate o felie de cascaval pe 4 felii de paine. Deasupra se unge cu ketchup si peste acest strat se punecate o felie se sunca / carne vita si restul feliilor decascaval.. Se pun deasupra celelalte felii de paine.

Se amesteca ouale cu laptele, apoi se adauga sare si piper. Se cufunda sandvisurile in compozitia de ou.

Se incalzeste uleiul intr-o tigaie si se prajesc sanvisurile la foc mic timp de 2-3 minute pe fiecare parte.

Se servesc imediat cu salata de rosii cu castraveti.

Capitolul 2
Preparate din oua

1. <u>Oua in cuib de rosii</u>

Ingrediente:

- 4 rosii foarte mari
- 4 oua fierte
- 2-3 catei de usturoi pisati
- 150 g smantana
- 4-5 linguri maioneza
- 1 lingura zeama lamaie
- sare, piper, frunze patrunjel

Mod de preparare:

Se decupeaza rosiile si se scobesc astfel incat sa incapa oul fiert. Se sareaza interiorul rosiei, apoi se introduce oul, se presara sare, pipre si se decoreaza cu frunze de patrunjel.

Se amesteca usturoiul, smantana, maioneza, zema de lamaie si sare. Se pune sosul deasupra rosiilor.

2. <u>Omleta cu ardei grasi</u>

Ingrediente:

- 6 oua
- 2 ardei grasi
- 2 linguri lapte
- 2 catei usturoi
- 2-3 fire ceapa verde
- ulei, sare, piper

Mod de preparare:

Se coc ardeii, se curata de coaja, seminte si cotor. Se taie fasiute si se calesc in putin ulei, impreuna cu usturoiul tocat marunt. Se scot din tigaie, daca mai este nevoie se mai pune putin ulei. Se toarna compozitia de omleta: ouale batute cu laptele si cu ceapa tocata marunt.

Cand este aproape gata se pune ardeiul si se mai lasa la foc cca. 2 minute.

3. <u>Barcute cu ardei</u>

Ingrediente:

- 3 ardei grasi
- 3 rosii
- 6 oua
- 3 linguri ulei

- 6 felii de paine
- unt
- patrunjel verde
- ulei, sare, piper

Mod de preparare:

Se taie ardeii in doua, se curata de seminte si se pun pe tava de la cuptor. Pe fiecare jumatate se pune pitin unt, se presara sare si piper si se dau la cuptor 10 minute.

Se curata rosiile de pielite, se taie cubulete si se calesc 3-4 minute. Se pun rosiile peste ardei, apoi se sparge cate un ou. Se pun barcutele pe cate o felie de paine si se baga la cuptor pana se incheaga oul.

Se servesc fierbinti, ornate cu frunze de patrunjel.

4. Omleta cu legume

Ingrediente:

- 500 g cartofi
- 1 catel usturoi
- 1 legatura ceapa verde
- 500 g rosii
- 3 oua
- 5 linguri lapte
- 50 g cascaval ras
- sare, piper

Mod de preparare:

Se taie cartofii cubulete si se prajesc in ulei incins. Se pune usturoiul tocat marunt, sarea, piperul, ceapa taiata rondele, rosiile tocate si se mai prajesc putin.

Se bat ouale cu laptele si se toarna peste cartofi. Se pune cascavalul ras . Se poate servi cu salata verde.

5. Omleta in spirala

Ingrediente:

- 6 oua
- 2 rosii
- 1 lingurita ulei
- 1 catel usturoi
- 30 g unt
- 4 frunze tarhon
- 1 lingurita patrunjel tocat
- 1 lingurita hasmatuchi tocat
- 1 lingurita arpagic tocat
- sare, piper

Mod de preparare:

Se curata pielita rosiilor, se taie cubulete. Se pune uleiul intr-o tigaie, se calesc rosiile si catelul de usturoi strivit. Se condimenteaza.

Se bat 3 oua cu rosiile si se prajesc in 15 g unt. Se pune omleta pe o farfurie

Pentru a doua omleta se amesteca celelalte 3 oua cu ierburile (tarhon, patrunjel, hasmatuchi, arpagic) si se prajeste in 15 g unt.

Se aseaza peste cea de rosii, se ruleaza si se taie felii.

6. Oua cu sos de mustar

Ingrediente:

- 6 oua fierte tari
- 12 masline
- 2 galbenusuri
- 100 ml ulei
- 1 legatura ceapa verde
- 1 legatura usturoi verde
- 1 lingurita zeama lamaie
- 1 lingura mustar
- 1 salata verde

Mod de preparare:

Se taie ouale felii. Se face sosul din: mustar, galbenusuri, zeama de lamaie, ulei.

Se aseaza pe platou salata verde, feliile de ou, se presara cu ceapa verde si usturoi verde, apoi se toarne sosul de mustar.

Se decoreaza cu masline si frunze de patrunjel.

7. Omleta indiana

Ingrediente:

- 6 oua
- 6 linguri ulei
- 1 cescuta supa
- 4 cepe
- 3 rosii
- 2 lingurite sofran
- 2 lingurite coriandru
- 1 lamaie
- 3 lingurite iaurt
- sare, piper

Mod de preparare:

Se taie rosiile in cuburi mari si ceapa in rondele, apoi se pun la fiert in supa clocotita. Se adauga sare, piper, sofran, coriandru. Se lasa la fiert 10 minute, apoi se strecoara.

Din cele 6 oua se prepara omleta, peste care se aseaza amestecul de rosii si ceapa.

In supa ramasa se adauga iaurtul si sucul de lamaie. Cu acest sos se servest omleta.

8. Omleta pragheza

Ingrediente:

- 150 g kaizer afumat

- 6-8 oua
- ulei
- patrunjel tocat
- sare, piper

Mod de preparare:

Kaiserul se prajeste in ulei, ouale se bat impreuna cu sarea, piperul si patrunjelul tocat si se toarna peste carne.

Se serveste fierbinte.

9. Oua a la Moscova

Ingrediebte:

- carne vita fierta, taiata cubulete mici
- 1 legarura patrunjel, tocata
- 1 legatura marar, tocata
- jumatati rosii
- jumatati oua
- salata verde
- smantana
- hrean

Mod de preparare:

Se amesteca smantana cu hraanul. In jumatate din acest amestec se introduce carnea de vita, patrunjelul si mararul.

Se umplu jumatati de rosii si oua cu amestecul de carne. Se aseaza pe un platou, pe un strat de salata verde. Se toarna restul de smantana deasupra.

10. Oua umplute cu crema de ciuperci

Ingrediente:

- 10 oua fierte tari
- 150 g ciuperci
- 100 g branza
- 1 lingura margarina
- 10 rosii
- sare, piper, Delikat, usturoi

Mod de preparare:

Se taie un capac in oua pe unde se scoate galbenusul. Ciupercile se toaca marunt si se freaca cu branza si margarina pana se formeaza o pasta. Se adauga sere, piper, usturoi tocat matunt, Delikat, dupa gust.

Se umple fiecare ou cu paste de ciuperci. Se aseaza un strat de maioneza, apoi oul. Din rosie se taie un capacel, se scobeste de miez si se aseaza deasupra oului.

Se orneaza cu verdeata tocata marunt si felioare de lamaie.

11. Omleta cu dovlecei si ardei

Ingrediente:
- 1 ceapa taiata pestisori
- 1 catel usturoi
- 1 lingura ulei
- 3 dovlecei rasi
- 1 ardei gras taiat in fasii
- 8 rosii taiate marunt
- 6 oua
- 3 linguri lapte
- 4 linguri patrunjel tocat

Mod de preparare:

Se caleste ceapa cu usturoiul 2 minute. Se adauga dovleceii si ardeiul si se mai lasa pe foc inca 5 minute. Se adauga rosiile.

Intre timp se bat ouale cu laptele, se asezoneaza. Se toarne peste legume si se lasa la foc pana se rumeneste bine. Se presara patrunjel tocat.

Se serveste fierbinte cu paine prajita.

12. Oua in sos de vermut

Ingrediente:
- 8 oua fierte tari
- 25 g unt
- 1+1/2 lingurita pudra de mustar
- 25 g faina
- 2 linguri vermut
- 375 ml lapte
- 1 lingurita tarhon uscat
- fire de marar

Mod de preparare:

Se topeste untul, se incorporeaza pudra de mustar si faina. Se adauga treptat vermutul si laptele, amestecand continuu pana ce sosul se ingroasa. Se mai lasa pe foc inca 3 minute, amestecand. Se adauga sare, piper, tarhon.

Se taie ouale in jumatati. Se pun pe un platou, se toarna deasupra sosul firbinte si se decoreaza cu fire de marar.

13. Omleta rapida

Ingrediente:
- 6 oua
- 50 g mazare
- 1 ceapa tocata marunt
- 150 g unt
- 4 linguri smantana
- 100 g peste afumat / sunca / salam taiat fasiute

Mod de preparare:

Se bat ouale, se adauga mazarea si ceapa si se asezoneaza. Se incinge untul si se prajeste jumatate din compozitia de ou pe o parte. Se toarna jumatate din smantana si peste afumat si se impatureste omleta in doua. Se prajeste la fel si a doua omleta.

Se serveste cu salata de rosii.

14. <u>Omleta Frittata</u>

Ingrediente:

- 25 g unt
- 450 g praz, taiat rondele
- 8 oua
- 2 linguri patrunjel tocat
- 185 g masline fara samburi
- 100 g rosii taiate felii

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se topeste untul intr-o tigaie si se inabuse prazul timp de 5 minute, pana ce s-a fragezit.

Se bat ouale cu patrunjelul verde, sare, piper. Se toarna peste praz, se pun deasupra maslinele si rosiile si se mai lasa la foc inca 3 minute.

Se introduce tigaia in cuptor si se mai lasa 8-10 minute, pana ce suprafata s-a coagulat.

Se serveste cu salata de rosii cu castraveti.

15. <u>Omleta mediteraneana</u>

Ingrediente:

- 2 linguri ulei
- 5 oua batute
- 225 g dovlecei taiati felii subtiri
- 1 lingura sos Pesto
- 100 g Mozarella taiata cubulete
- 1 lingura busuioc proaspat pentru ornat

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. In ulei se caleste ceapa 2-3 minute. Se adauga dovleceii si se tin pana devin maronii si moi.

Se bat ouale cu sosul Pesto. Se adauga Mozarella si se asezoneaza. Se toaena ouale peste dovlecei si se tine la foc mic 5 minute.

Se da tigaia la cuptor inca 5 minute.

Se orneaza cu busuioc, se serveste cu salata verde si paine prajita.

16. <u>Omleta cu cartofi</u>

Ingrediente:

- 225 g cartofi noi

- 225 g frunze spanac
- 1/2 lingurita nucsoara
- 2 catei usturoi pisat
- 1 ceapa taiata rondele
- 4 oua
- 2 linguri ulei
- 3 rosii
- 200 g frunze salata verde

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in apa cu sare timp de 10 minute.

Se pune intr-o cratita spanacul si nucsoara, se acopera si se inabusa la foc mic 10 minute. Se scurg de apa si se toaca.

Se incinge uleiul intr-o tigaie, se adauga usturoiul si ceapa si se calesc 5 minute. Se adauga cartofii si spanacul si se mai lasa pe foc inca 1 minut, amestecand continuu. Se adauga ouale batute. Se lasa pana ce fundul omletei s-a rumenit. Intre timp se incinge cuptorul.

Se aseaza tigaia in aragaz si se mai lasa 5 minute.

Se decoreaza cu felii de rosii si se serveste cu salata verde.

Capitolul 3
Preparate din legume

1. <u>Vinete Bruschetta</u>

Ingrediente:

- 4 felii paine, de 1,5 cm grosime
- 1 catel usturoi
- 10-12 linguri ulei
- 1 vanata micuta taiata felii de 1cm
- 150 g Mozarella taiata felii, apoi feliile taiate in 2
- 4 rosii taiate felii
- frunze de patrunjel

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul, se projeste painea pana ce devine crocanta. Se fraca fiecare felie pe o parte cu usturoiul. Se stropeste painea cu 1 lingura de ulei.

Se taie usturoiul felii. Se incing 8 linguri ulei, se adauga vinetele si usturoiul si se prajesc 8-10 minute, amestecand din cand in cand. Daca este nevoie se mai adauga ulei.

Se impart venetele pe feliile de paine, asezand deasupra feliile de Mozarella. Se pun rosiile deasupra, se asezoneaza. Se frig in cuptor 5-7 minute, pana ce se topeste branza. Se picura deasupra uleiul ramas.

Se orneaza cu frunze de patrunjel si se servesc imediat.

2. Tarte de legume

Ingrediente:

- 8 felii paine
- 125 g unt, frecat cu usturoi si marar tocat
- 550 g legume (morcovi, fasole verde, mazare, ridichi)

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se intinde jumatate din cantitatea de unt pe feliile de paine si se pun in tava de la aragaz cu untul in jos. Se lasa 10 minute in cuptor.

Legumele se inabusa pana se patrund. Se amesteca cu restul de unt si se pun pe feliile de paine scoase din cuptor.

Se orneaza cu frunze de patrunjel si se servesc fierbinti.

3. Chiftelute de cartofi si napi

Ingrediente:

- 450 g cartofi curatati si taiati cubulete
- 450 g napi curatati si taiati cubulete
- 25 g unt
- 2 oua batute
- 4 linguri rozmarintocat
- 3 linguri ulei

Mod de preparare:

Se pun legumele intr-o cratita in care clocoteste apa cu sare. Se acopera bine si se lasa pe foc 12-15 minute. Se scurg si se pun intr-o tigaie bine incinsa.

Se adauga untul frecat cu condimentele. Se lasa la racit.. Se anesteca ouale in compozitia de legume. Se imparte compozitia in 8 parti.

Se incinge uleiul in tigaie si se projesc chiftelutele 10 minute la foc mic.

Se servesc fierbinti.

4. Farfale de pastarnac

Ingrediente:

- 450 g pastarnac, taiat felii
- 1 lingura iaurt
- 25 g unt
- 1 ou batut
- 125 g pesmet
- 1+1/2 lingurita curry
- ulei pentru prajit

Mod de preparare:

Se fierbepastarnacul in apa clocotita cu putina sare timp de 15 minute. Se scurge si se zdrobeste. Se adauga restul ingredientelor. Se da la frigider pana sa intareste.

Se fac 12 bulete din aluat. Se incinge uleiul si se prajesc circa 2-3 minute.

Se servesc fierbinti.

5. Clatite cu spanac si ciuperci

Ingrediente:

- 125 g spanac
- 125 g faina
- 300 ml lapte
- 1 ou batut
- 1 ceapa taiata marunt
- 150 g ciuperci tocate si stopite cu 2 linguri de otet
- 300 ml smantana
- 1 lingura malai
- ulei pentru prajit

Mod de preparare:

Se pune spanacul in apa, se acopera si se lasa la foc 5 minute. Se taie marunt.

Se amesteca faina, laprele si oul. Se adauga spanacul si condimentele.

Se incinge putin ulei intr-o tigaie, se prajesc clatitele pe rand. Se scat si se acopera pentur a se pastra calde.

Se caleste ceapa, se adauga ciupercile si se tin pe foc pana a scazut zeama. Se amesteca smantana cu malaiul, se adauga peste ciuperci si se pun pe foc, amestecand pana ce compozitia se ingroasa. Se mai tine pe foc inca 2 minute.

Se umplu clatitele cu sosul de ciuperci. Se servesc cu salata de rosii.

6. Vinete si dovlecei pane

Ingrediente:

Pentu aluat:

- 125 g faina
- 1/2 lingurita sare
- 1 ou mare, separat
- 200 ml bere
- 2 linguri sos Tabasco (din magazin)

Pentru legume:

- 225 g dovlecei, taiati fasii
- 225 g vinete, taiate fasii
- ulei pentru prajit

Mod de preparare:

Se amesteca faina si sarea, se adauga galbenusul de ou, berea si sosul Tabasco. Se amesteca pana devine o pasta omogena. Se lasa 2 ore.

Se pun dovleceii si vinetele intr-o strecuratoare, se sareaza si se lasa la scurs 30 minute.

Se bate albusul si se adauga in aluat. Se usuca legumele si se adauga in aluat.

Se incinge uleiul, se scot legumele din aluat cu o furculite si se prajesc 3-4 minute, pana devin crocante si rumene.

Se servesc fierbinti.

7. Bhaja cu conopida si broccoli

Ingrediente:
- 50 g faina
- ½ lingurita turmeric
- ½ lingurita chinmen macinat
- ½ lingurita garam masala
- 150 ml apa
- 450 g conopida si brocolli taiate in buchetele mici
- ulei pentru prajit

Mod de preparare:

Se amesteca faina cu condimentele si cu putina sare. Se adauga apa si se amesteca pana devine un aluat omogen. Se pun buchetele de conopida si brocolli in aluat.

Se incinge uleiul si se pun la prajit buchetelele cate 5 minute, pana se rumenesc.

Se servesc fierbinti, cu curry.

8. Cartofi cu crema de ciuperci la cuptor

Ingrediente:
- 900 g cartofi curatati si taiati in doua
- 225 g costita taiata in bucati mici
- 3 ardei grasi taiati in rondele
- 295 ml crema de ciuperci (Knorr)
- 150 ml lapte

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se fierb cartofii in apa cu sare, timp de 8 minute. Se lasa la racit apoi se taie felii mari.

Se aranjeaza cartofii, costita si ardeiul in straturi intr-o tava termorezistenta. Ultimul strat sa fie de ardei.

Se amesteca crema de ciuperci, laptele, sarea si piperul. Se toarna in tava. Se acopera cu folie de aluminiu si se coace 45 minute. Se scoate folia si se mai lasa 15 minute.

9. Cartofi umpluti cu carne

Ingrediente:
- 8 cartofi mari
- 30 g unt
- 1 ceapa
- 3 linguri ulei
- 1 legatura patrunjel
- sere, piper
- 100 g miez de paine
- 1 ou
- 200 ml supa de carne
- 1 lingura faina

Mod de preparare:

Se caleste ceapa, se adauga carnea tocata si patrunjelul si se mai lasa la foc mic inca 5 minute.

Se adauga miezul de paine, oul batur, sare si piper.

Se curata cartofii, se face o scobitura incapatoare si se umplu cu tocatura. Se aseaza intr-o tava unsa cu unt.

Se face un sos din faina, peste care se toarna treptat supa. Se toarna sosul peste cartofi.

Se da la cuptorul incins si sa tine 1 ora. Cand sunt aproape gata se pot stropi cu putin suc de rosii.

Se servesc cu salata verde.

10. Cartofi cu ciuperci si sos de smantana

Ingrediente:

- 1,5 kg cartofi
- 250 g ciuperci
- 150 g unt
- 250 g smantana
- 200 ml lapte
- sare, piper

Mod de preparare:

Cartofii se taie in felii si se calesc in unt. Se fierbe laptece cu smantana. Se asezoneaza si se lasa la fiert 10 minute la foc mic. In sos se adauga cartofii si ciupercile si se mai fierb inca 10 minute.

Se servesc cu unt si marar deasupra.

11. Vinete gratinate

Ingrediente:

- 3-4 vinete
- 1 lingura unt
- ulei
- 150 g branza
- 2 cepe
- 500 g rosii
- 2 linguri faina
- 3-4 catei usturoi
- 1 lingurita zahar
- foaie de dafin, cimbru, sare, piper
- 1 lingura pesmet

Mod de preparare:

Se taie vinetele felii, se pun la scurs 30 minute. Se incinge uleiul si se caleste ceapa, se adauga rosiile taiate felii, usturoiul taiat, frunza de dafin, cimbrul, sarea, zaharul si piperul. Se fierbe 30 minute, se lasa la racit apoi se da prin sita. Separat se prajesc in ulei vinetele bine scurse si date prin faina.

Intr-un vas termoizolant se toarna cateva linguri de sos, apoi se aseaza cateva felii de telemea peste care se pune un strat de vinete. Se repeta; ultimul strat de sos.

Deasupra se pune branza rasa amestecata cu pesmet. Se stropeste cu unt si se da la cuptor pana se rumeneste.

12. Turte de cartofi cu ou si bacon

Ingrediente:

- 500 g cartofi
- 1 fir praz taiat marunt
- 6 linguri ulei
- 30 g masline taiate marunt
- 2 linguri patrunjel tocat
- 5 oua
- 100 g pasmet
- 8 felii bacon
- sare, piper

Mod de preparare:

Se fierb cartofii 20 de minute. Intre timp se caleste prazul, la foc mic, cu o lingura de ulei, timp de 5 minute. Se strecoara cartofii si se face piure. Se adauga prazul, maslinele, jumatate din patrunjel, sare si piper.

Se modeleaza 4 turte, se lasa la frigider 30 minute.

Se bate 1 ou.. Se dau turtele prin ou, apoi prin pesmet. Se incinge restul de ulei, se prajesc turtele timp de 4-5 minute.

Intre timp se frige baconul pana devine crocant. Se fac ochiuri celelalte oua.

Se acopera fiecare turta cu un ou si se serveste cu 2 felii de bacon. Se oeneaza cu patrunjelul ramas.

13. Drob de legume

Ingrediente:

- 175 g boabe de grau zdrobite
- 450 ml apa
- 2 linguri ulei
- 2 catei usturoi zdrobiti
- 450 g legume (praz, morcovi, conopida, ardei gras)
- ciuperci taiate fasii
- 4 linguri unt arahide
- 125 g foi varza

Mod de preparare:

Puneti apa clocotita peste grauul zdrobit. Lasati la inmuiat 30 minute, amestecand din cand in cand.

Se incinge uleiul intr-o tigaie si se caleste usturoiul cu legumele si ciupercile 3 minute. Se adauga untul de arahide si graul scurs.

Se taie cotoarele de la varza. Se oparesc frunzele in apa clocotita 2 minute, apoi se scurg. Se tapeteaza o forma de cozonac cu foile de varza, lasand capetele sa atarne in afara. Se toarna compozitia de legume, indesand bine. Se acopera cu frunzele de varza care atarna.

Se rastoarna pe o farfurie si se serveste cu sos de rosii.

14. <u>Rulada din legume</u>

Ingrediente:

- 175 g morcovi mici
- 100 g fasole verde
- 2 fire praz
- 15 g unt
- 100 g ciuperci
- 1 ardei gras
- 8 galbenusuri
- 300 ml smantana grasa
- 1 lingurita nucsoara
- 225 g branza rasa

Mod de preparare:

Se fierb pe rand in apa sarata morcovii, fasolea si prazul. Se usuca legumele.

Se calesc ciupercile in unt. Se coace un ardei gras, se curata si se taie fasii.

Se incinge cuptorul. Se tapeteaza o forma de cozonac cu unt. Se bat galbenusurile cu smantana si nucsoara. Se condimenteaza cu sare si piper.

Se aseaza jumatate din morcovi si fasole, se presara putina branza, apoi se acopera cu un strat din sos. Se pune un strat cu jumatate din ardei, se acopera cu branza, apoi sos. Se pune un rand de praz si ciuperci, branza si sos, Se continua; ultimul sa fie branza si sos.

Seacopera cu folie de aluminiu, apoi se pune forma intr-o tava umpluta pana la jumatate cu apa clocotita. Se da la cuptor 2 ore, pana se intareste. Se lasa la racit, apoi se baga in frigider 4 ore.

Se serveste cu sos de rosii.

15. <u>Vinete umplute</u>

Ingrediente:

- 400 g vinete
- 400 g pulpa vita
- 250 g pulpa porc
- 2 rosii
- 50 g pasta tomate
- 50 g cascaval
- 250 ml snantana
- 200 ml ulei
- 3 oua
- sare, piper

Mod de preparare:

Taiati carnea in cubulete si caliti pana devine alba. Taiati vinetele pe lungime si crestatile miezul. Dati-le cu sare si ulei si lasati-le la cuptor 10 minute. Dupa ce s-au racit acoperiti miezul vinetelor cu carnea, peste care asezati cascaval ras si felii de rosii. Se mai lasa 5 minute la cuptor. Din bulion, sare, piper se face un sos care se fierbe 10 minute si se toarna peste vinete.

Se servesc fierbinti, cu smantana.

16. Tarta vegetariana

Ingrediente:

Pentru aluat:

- 75 g branza de vaci
- 75 g unt
- 2 linguri plante aromatice (cimbru, oregano, patrunjel)
- 175 g faina
- 2 linguri praf copt stins cu cateva picaturi lamaie

Pentru umplutura:

- 50 g unt
- 2 linguri miere
- 150 g rosii mici
- 100 g caise deshidratate
- 8 bucati arpagic taiat pe jumatate
- 2 dovlecei taiati felii
- 1 cortof taiat cubulete
- 75 g fructe padure

Mod de preparare:

Se amesteca branza cu untul 30 secunde (cu mixerul). Se adauga plantele aromatice, faina, praful copt si putina sare. Se mai amesteca cateva secunde. Se da la rece 30 minute.

Se incinge cuptorul. Se unge cu unt o forma rotunda cu diametrul de 23 cm. Se stropeste baza bormei cu miere si putina sare. Se adauga rosiile, caisele, arpagicul, dovleceii, cartofii si fructele de padure. Se presara un praf de sare si piper.

Se intinde aluatul sub forma de cerc (mai mare decat forma de copt). Se aseaza deasupra legumelor si se preseaza marginea inauntrul formei, pentru a obtine o bordura mai groasa. Se gaureste aluatul in doua locuri.

Se da la cuptor si se lasa 25-30 minute, apoi se micsoreaza flacara si se mai lasa 15-20 minute. Se lasa 5 minute la racit, apoi se pune un platou deasupra formei si se rastoarna.

17. Clatite din pastarnac cu branza de vaci

Ingrediente:

Pentru sos:

- 250 g branza sau urda
- 75 g smantana
- 5 linguri lapte
- 1 legatura ceapa verde taiata marunt

Pentru clatite:

- 450 g pastarnac ras
- 1 ceapa tocata marunt
- 2 catei usturoi zdrobiti

- 4 linguri lapte
- 75 g nucu taiate
- 75 g stafide
- 50 g caise deshidratate taiate
- 50 g pesmet alb
- 25 g unt

Mod de preparare:

Se amesteca branza cu smantana, laptele si ceapa verde si se potriveste de sare si piper.

Se pune intr-un vas pastarnacul, ceapa, usturoiul si laptele, se fierbe inabusit la foc mic, amestecand din cand in cand, timp de 15 minute. Se ia de pe foc si se adauga nucile, caisele, stafidele si pesmetul. Se formeaza 8 clatite de 2 cm grosime. Se topeste untul si se projesc clatitele pana se rumenesc.

Se servesc cu sosul de branza deasupra.

18. <u>Legume cu branza la cuptor</u>

Ingrediente:
- 2 linguri ulei
- 4 cartofi
- 2 dovlecei
- 200 g branza feta
- 4 rosii
- 2 cepe
- 185 g masline, fara samburi
- 2 linguri seminte floarea soarelui
- sare, piper

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Cartofii taiati sferturi si presarati cu sare si ulei se tin la cuptor 10 minute. Se adauga dovleceii taiati felii. Se mai tin in cuptor 20 minute.

Intre timp se amesteca branza feta taiate cuburi cu rosiile sferturi, ceapa taiata felii, maslinele si semintele. Se potriveste de sare si piper. Se torna peste cortofi, se mai tine la cuptor 5 minute.

Se serveste fierbinte.

19. <u>Tocana de legume</u>

Ingrediente:
- 700 g cartofi cubulete
- 1 lingura ulei
- 1 ceapa taiata mare
- 1 argei gras taiat felii
- 125 ml concentrat vegetal

- 350 g varza taiata marunt
- 100 g rosii conserva taiate sferturi
- 4 linguri patrunjel tocat

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in apa clocotita timp de 5 minute.

Se incinge ulei ul intr-o tigaie si se caleste ceapa impreuna cu ardeiul timp de 3-4 minute. Se adauga cartofii si se inabuse la foc iute 8-10 minute.

Se toarna concentratul vegetal, varza si rosiile. Se mai fierbe inca 4 minute. Se incorporeaza patrunjelul verde si se asezoneaza cu sare si piper.

Se orneaza cu frunze de patrunjel verde.

20. Legume cu lamaie

Ingrediente:

- 700 g carote taiate fasii
- 200 g sparanghe curatat
- 1 lingura unt
- 1 lamaie, numai sucul
- 2 lingurite zahar

Mod de preparare:

Se fierb carotele in apa clocotita timp de 5 minute. Se taie sparanghelul in jumatati. Se adauga capetele de la baza peste carote si se tin 1 minut. Se adauga varfurile si se tin 2 minute.

Se pun untul, sucul de lamaie si zaharul intr-o tigaie. Se incalzeste usor, apoi se adauga legumele scurse. Se tin pana se glazureaza.

Daca se foloseste sparanghel din conserva, acesta nu se mai fierbe.

21. Praz cu unt

Ingrediente:

- 1,4 kg praz
- 100 g unt
- sare, piper

Mod de preparare:

Se taie prazul in lungime. Se pune intr-o cratita adanca cu untul, apoi se acopera cu hartie pergament unsa cu grasime. Se lasa la foc 15-20 minute, amestecand din cand in cand. Se asezoneaza cu sare si piper.

22. Lasagne vegetale

Ingrediente:

- 75 g unt
- 50 g faina
- 750 ml lapte
- 100 g branza Mascarpone

- 1 kg spanac
- ¼ lingurita nucsoara
- 50 g parmezan ras
- 400 g ciuperci
- 500 g praz taiat rondele
- 2 catei usturoi zdrobiti
- 10-12 rosii din conserva taiate felii subtiri
- 250 g foi lasagne
- 70 g lamele migdale

Mod de preparare: Se incinge cuptorul. Se opareste spanacul in apa clocotita timp de 2 minute. Se scurge de apa si se toaca. Se topesc 50 g unt la foc potrivit apoi se adauga faina si se lasa la foc 1 minut. Se ia de pe foc si se adauga laptele, putin cate putin, amestecand pana se omogenizeaza. Se pune din nou pe foc si se amesteca continuu timp de 2-3 minute. Se incorporeaza crema de branza, spanacul, nucsoara si jumatate din parmezan.

Se incinge untul ramas, apoi se adauga ciupercile, prazul si usturoiul. Se calesc 3-4 minute. Se incorporeaza tomatele.

Se toarna un sfert din sospe fundul unui vas termorezistent (dimensiuni 23x23 cm si adancime 5 cm) apoi o treime din amestecul cu ciuperci, apoi un strat de lasagne. Se repeta de inca doua ori aceasta procedura, terminand cu un strat de sos. Se presara migdalele deasupra si apoi parmezanul ramas.

Se coace 25-30 minute. Se serveste cu salata verde.

23. Rosii umplute

Ingrediente:

- 6 rosii mari
- 2 linguri ulei
- 1 ceapa mare tocata marunt
- 1 ardei gras taiat marunt
- 100 g orez
- 175 ml concentrat vegetal fierbinte
- 1 lingura menta tocata
- 2 linguri coriandru tocat
- 2 linguri patrunjel tocat
- 1 lingura oregano

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se taie partea superioara a rosiileo si se scobeste interiorul. Se incinge uleiul, se adauga ceapa si ardeiul, calindu-se 2-3 minute. Se adauga orezul si se inabuse la foc iute in grasimea cu legume pana devine transparent. Se adauga pulpa rosiilor scobite si concentratul vegetal si se fierbe 15 minute, amestecand din cand in cand, pana ce orezul a absorbit tot lichidul si s-a inmuiat. Daca mai este nevoie se mai adauga putina apa si se continua fierberea.

Se incorporeaza menta, coriandru, oregano si patrunjelul, se asezoneaza si se umplu rosiile cu acest amestec de orez. Se aseaza la loc capacele, se pun intr-un vas termorezistent si se coc 15 minute.

24. Praz cu rosii

Ingrediente:

- 800 g praz
- 1 lamaie
- 4 linguri suc lamaie
- 3 linguri apa
- 450 g rosii
- 1 lingurita zahar
- ulei, sare, piper

Mod de preparare:

Se taie prazul in bucati de 5 cm. Se pune intr-o cratita impreuna cu lamaia, sucul de lamaie si apa. Se acopera cu hartie pergament si se fierbe 10 minute. Se adauga rosiile taiate marunt si curatate de coaje si zaharul. Se mai fierb 5 minute. Se stropeste cu uleiul, se asezoneaza cu sare si piper.

Se serveste fierbinte.

25. Ghiveci (Ratatoullie)

Ingrediente:

- 4 linguri ulei
- 1 ceapa taiata pestisori
- 2 ardei grasi taiati felii
- 5 dovlecei taiati felii
- 1 lingura cimbru
- 1 catel usturoi zdrobit
- 5 rosii proaspete
- 2 linguri bulion

Mod de preparare:

Se incinge uleiul intr-o cratita. Se caleste ceapa si ardeii timp de 5 minute. Se adauga dovleceii, ½ din cimbru si usturoiul. Se prajesc 5 minute. Se adauga rosiile, bulionul si restul de cimbru. Se fierbe la foc mic timp de 01 minute, pana cand ramane foarte putin lichid. Se asezoneaza.

26. Frigarui de legume

Ingrediente:

- 1 lingura ulei
- 2 linguri ketchup
- 1 lingura bulion
- ½ lingurita boia de ardei iute
- 2 linguri miere
- 2 dovlecei taiati felii
- 1 ardei gras rosu + 1 ardei gras galben taiati felii mari
- 2 cepe taiate pe lungime
- 20 frigarui de lemn

Mod de preparare:

Se pune uleiul intr-un castron si se amesteca cu ketchup-ul, bulionul, boiaua si mierea. Se asezoneaza si se adauga legumele.

Se incinge gratarul. Se insira 4 legume pe fiecare frigare si se tin pe gratar 15 minute, intorcand mereu.

Se servesc fiebinti cu bucati de porumb copt.

27. Felii de cartofi la cuptor

Ingrediente:

- 8 cartofi
- 5 linguri ulei
- 1 lingura sare grunjoasa
- 300 ml smantana
- 1 ceapa verde tocata

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se inteapa cartofii cu o furculita pe toata suprafata. Se pun pe o tava si se coc 1-1 ½ ora, pana s-au fragezit.

Se taie fiecare cartof in 6 bucati, pe lung. Se ung cu ulei, se presar cu sare si se dau din nou la cuptor (cu partea cu coaja in jos) inca 10 minute, pana se rumenesc.

Se amesteca smantana cu seapa si se asezoneaza.

Se servesc cartofii firbinti cu sosul de smantana.

28. Conopida cu branza la cuptor

Ingrediente:

- 1 conopida mijlocie
- 40 g unt
- 3 linguri rase faina
- 300 ml lapte
- 100 g branza maruntita
- sare, piper

Mod de preparare:

Se rupe conopida in buchete mai si se opareste in apa clocotita, pana cand incepe sa se inmoaie. Se scurge si se pune intr-un vas termorezistent.

Se topeste untul, se incorporeaza faina si se lasa pe foc 1 minut. Se ia de pe foc si se incorporeaza treptat laptele. Se pune din nou pe foc, se lasa sa dea in clocot si se tine pana se ingroasa. Se adauga branza si se asezoneaza.

Se toarna sosul peste conopida, se presara cu branza ramasa si se da la cuptor pana se rumeneste usor branza.

29. Ghiveci de legume

Ingrediente:

- 75 g unt
- 1 ceapa mare tocata

- 1,1 kg legume (morcovi, pastarnac, cartofi, gulii) taiate cuburi
- 2 linguri faina
- 450 ml concentrat vegetal
- 425 g rosii conserva taite marunt

Mod de preparare:

Se topesc 25 g unt si se caleste ceapa 2-3 minute. Se adauga legumele si se presara faina. Se inabuse 3 minute, amestecand. Se adauga concentratul vegetal, rosiile, patrunjelul, sare si piper. Se lasa sa dea in clocot.

Se acopera si se lasa pe foc 30 minute.

30. <u>Burgheri vegetali</u>

Ingrediente:

- 3 linguri ulei
- 350 g cartofi taiati cuburi
- 1 ceapa tocata
- 350 g radacina telina rasa
- 1 lingura seminte chimion zdrobite
- 2 oua
- 1 lingura unt
- 2 linguri alune
- 350 g pesmet
- 1 lingura coriandru

Mod de preparare:

Se incinge 1 lingura ulei si se prajesc cartofii si ceapa timp de 5-6 minute. SE adauga telina si semintele de chimion si se mai lasa inca 2 minute. Se raceste usor.

Se bat ouale cu untul, se adauga alunele macinate si se amesteca in compozitia de legume, impreuna cu pesmetul si coriandru. Se imparte compozitia in 8. Se prajesc la foc mic si se servesc cu salata verde.

31. <u>Carmaciori Glamorgan</u>

Ingrediente:

- 50 g unt
- 1 praz taiat in bucatele
- 1 lingurita mustar
- 175 g cascaval ras
- 225 g miez de paine
- 1 ou batut
- 2 lingurite salvie uscata
- 2 linguri lapte
- 4 linguri parmezan ras
- 4 linguri ulei

Mod de preparare:

Se topesc 25 g unt si se caleste prazul timp de 6-8 minute. Se scoate si se amesteca cu mistarul, cascavalul, miezul de paine, oul, salvia si laptele. Se asezoneaza si se modeleaza 8 carmaciori.

Se dau carnaciorii prin parmezan ras.
Se incinge utul ramas si uleiul si se prajesc carnaciorii la foc mic pana devin aurii.
Se servesc cu salata verde.

32. <u>Rulada cu spanac si branza</u>

Ingrediente:

Pentru rulada:

- 2 linguri parmezan ras
- 50 g faina
- 2 linguri faina de porumb (malai)
- 75 g branza Cedar rasa
- 125 ml lapte
- 4 oua separate
- 2 linguri arpagic taiat

Pentru umplutura:

- 350 g spanac taiat foarte marunt
- 100 g branza de vaci
- 2 linguri smantana
- 1 catel usturoi pisat
- 2 linguri plante aromatice (patrunjel, hasmatuchi)

Pentru sosul de tomate:

- 6 rosii taiate marunt
- 1 lingurita zahar
- 1 lingura bulion
- 2 linguri ketchup

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se tapeteaza o tava de 20x30 cm cu hartie pergament unsa cu unt. Se presara jumatate din cantitatea de parmezan.

Se cerne faine, se adauga branza Cedar. Se amesteca cu o lingura de lemn laptele, galbenusurile si arpagicul. Se bat albusurile pana se ridica usor. Se incorporeaza incet in amestecul de branza si se asezoneaza. Se toarna in forma si se coace 10 –15 minute.

Intre timp se intinde o hartie pergament unsa cu unt si presarata cu parmezan. Se scoate rulada pe aceasta, apoi se curata prima hartie pergament. Se acopera cu un servet cald si umed si se lasa la racit.

Umplutura: se pune spanacul la fier 3-5 minute. Se amesteca branza cu smantana, se adauga spanacul, usturoil si plantele aromatice, se asezoneaza.

Sosul: se amesteca rosiile cu mixerul pana ce se formeaza un piure. Se adauga zaharul, bulionul si ketchup-ul si se mai amesteca 1 minut. Se asezoneaza.

Se aseaza amestecul de spanac peste rulada. Se ruleaza. Se taie in 8 bucati. Se serveste cu sosul de tomate si salata verde.

33. <u>Musaca de vinete si boabe de fasole</u>

Calorii/portie: 501

Ingrediente:

- 450 g vinete curatate si taiate felii
- 2 lingurite sare
- 6 linguri ulei
- 2 cepe mari taiate fasii
- 1 catel usturoi pisat
- 1 dovlecel curatat si taiat felii subtiri
- 400 g boabe fasole (conserva)
- 400 g rosii taiate marunt
- 1 lingura bulion
- 300 ml iaurt
- 2 oua batute
- ¼ lingurita nucsoara
- 125 g cascaval ras

Mod de preparare:

Se pun vinetele intr-o strecuratoare si se presara cu sare. Se lasa 30 minute. Se clatesc cu apa si se usuca cu un prosop.

Se incinge cuptorul. Se incing 2 linguri ulei si se caleste ceapa si usturoiul 4-5 minute. Se adauga dovlecelul, fasolea, rosiile si bulionul. Se aduce la temperatura de fierbere, se acopera si se lasa la foc mic 10 minute. Se asezoneaza.

Se incinge uleiul ramas si se prajesc vinetele in mai multe serii. Se aseaza vinetele si amestecul de fasole in straturi alternative intr-o forma termorezistenta, terminand cu un strat de vinete.

Se bate iaurtul cu ouale, nucsoara si condimentele. Se toarna peste vinete si se presara cascavalul. Se da la cuptor 40 minute.

Se serveste cu salata verde.

34. <u>Ardei umpluti</u>

Ingrediente:

- 125 g orez
- 2 rosii tocate marunt
- 1 mar mare taiat in cuburi (curatat)
- 50 g stafide
- 50 g fistic
- coriandru
- 3 ardei grasi taiati in jumatati pe lung
- 6 cepe verzi taiate rondele

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se fierbe orezul.

Se amesteca rosiile, ceapa verde, marul, stafidele, fisticul, coriandru, sare si piper.

Se amesteca orezul cu mixtura de rosii si se umplu jumatatile de ardei. Se coc 30 minute.

Se servesc fierbinti cu salata de castraveti.

35. <u>Cobbler din legume de toamne</u>

Calorii/portie: 559

Ingrediente:

- 350 g morcovi cuburi
- 350 g cartofi cuburi
- 350 g gulie cuburi
- 350 g dovlecel cuburi
- 1 lingura ulei
- 1 ceapa taiata mic
- 25 g unt
- 25 g faina
- 1 lingura mustar
- 300 ml lapte
- 150 ml smantana
- 2 fire praz felii

Pentru ornat:

- 100 g unt
- 450 g faina

- 3 linguri patrunjel tocat
- 3 linguri arpagic taiat marunt
- 175 g branza
- 225 ml lapte

Mod de preparare:

Se fierb legumele in apa clocotita 3-4 minute.

Se incinge uleiul si se caleste ceapa 3-4 minute. Se adauiga untul. Cand s-a topit se adauga faina. Se lasa pe foc 1 minut, apoi se toarna mustarul, laptele si smantana. Se adauga legumele. Se lasa sa dea in clocot, apoi se fierbe inabusit 10-15 minute. SE adauga prazul, se asezoneaza si se mai lasa 2 minute. Se rastoarna intr-un vas termorezistent.

Se incinge cuptorul. SE freaca untul cu faina pana ce capata aspectul unor firimituri. Se amesteca ierburile aromatice si branza. Se adauga laptele. Se intinde o foaie de 1,5 cm grosime din care se decupeaza rondele cu diametrul de 6 cm. Se aranjeaza pe marginea vasului. Se stropeste cu lapte si branza. Se coc 15-20 minute.

36. <u>Egrete din cartofi cu branza</u>

Calorii/portie: ***390***
Ingrediente:
- 450 g cartofi curatati si taiati cubulete
- 50 g unt
- 75 g branza rasa
- 50 g faina
- 2 oua
- 2 linguri lapte
- 1 ceapa verde taiata
- ulei pentru prajit

Mod de preparare:
Se fierb cartofii in apa clocotita 6-8 minute. Se scurg si se amesteca cu 25 g unt si 60 g branza. Se asezoneaza si se lasa la racit.
Se incalzeste 125 ml apa intr-o tigaie, impreuna cu untul ramas. Se adauga faina. Se fierbe la foc mic pana ce compozitia se starnge. Se lasa la racit 2 minute. Treptat se bata in amestec ouale si laptele pana ce acesta devine moale. Adaugati amestecul de cartofi.
Se incinge uleiul. Se toarna cu lingura compozitia in ulei. Se servesc fierbinti cu ceapa verde si branza deasupra si su sos Salsa.

37. Rosti din pastarnac si morcovi

Ingrediente:
- 450 g cartofi curatati
- 225 g pastarnac curatat
- 225 g morcovi cuartati
- 1 ou batut
- 25 g unt / margarina
- 1 lingura ulei

Mod de preparare:
Se taie cartofii in jumatati si se fier in apa clocotita 8-10 minute. Se scurg si se racesc. Dati cartofii, morcovii si pastarnacul prin razatoarea mare. Amestecati legumele cu oul si asezonati.
Se incinge uleiul si se toarna tot amestecul cu lingura in tigaie. Se prajeste la foc mic 6-7 minute pana ce baza este facuta.
Se deslipeste amestecul din tigaie, apoi se pune o farfurie deasupra si se rastoarna. Se pune cealalta parde a amestecului din nou in tigaie si se prajeste tot 6-7 minute.
Se orneaza cu frunze de partunjel.

38. Varza rosie cu fructe de padure

Ingrediente:
- 40 g unt
- 1 lingura ulei
- 2 cepe tocate fin
- 900 g varza rosie tocata fin

- 3 linguri otet
- 5 linguri zahar
- ½ lingurita cuisoare macinate
- 1 portocala (numai coaja rasa fin)
- 1 foaie dafin
- 225 g afine / coacaze

Mod de preparare:

Se incing untul si uleiul intr-o cratita si se caleste ceapa 3-4 minute. Se adauga varza si se mai lasa 5 minute. Se adauga otetul, zaharul, cuisoarele, coaja de portocala, foaia dafin, sare. Se lasa sa dea in clocot. Se lasa la foc mic, acoperit, 20 minute. Se adauga fructele si se mai lasa inca 15 minute.

39. Tocana de fasole boabe

Ingrediente:

- 2 linguri ulei
- 1 ceapa taiata marunt
- 1 catel usturoi pisat
- 2 ardei grasi taiati marunt
- 2 ardei iuti taiati marunt
- 2 lingurite chimion macinat
- 1 lingurita boia
- 1 lingurita oregano sau ½ lingurita cimbru
- 800 g boabe fasole
- 800 g rosii conserva taiate marunt
- 2 linguri bulion
- 150 ml concentrat vegetal

Mod de preparare:

Se incinge uleiul si se caleste ceapa cu usturoil 3-4 minute. Se adauga ardeii grasi si se mai lasa 3-4 minute, apoi ardeii iuti, chimionul, boiaua si oregano si se mai prajeste cateva minute. Se adauga fasolea, rosiile, bulionul si concentratul. Se aduce la temperatura de fierbere, apoi se reduce flacara si se lasa 10-15 minute, amestecand din cand in cand. Se asezoneaza.

Se serveste cu salata de sfecla rosi cu hrean.

40. Tocana de legume consistenta

Ingrediente:

- 30 g unt
- 1 ceapa mare taiata solzisori
- 450 g praz taiat bucati
- 450 g pastarnac taiat bucati
- 450 g cartofi taiati cubulete
- 400 g rosii conserva taiate marunt
- 1 lingurita boia ardei iute
- 1,2 l concentrat legume
- 100 g alune nesarate

- 100 g paste fainoase
- 100 g masline fara samburi

Mod de preparare:

Se topeste untul, se adauga ceapa, prazul, pastarnacul si cartofii si se calesc 4-5 minute, pana se rumenesc. Se adauga rosiile, boiaua, concentratul de legume si alunele si se aduce la temperatura de fierbere. Se micsoreaza flacara si se lasa sa fiarba inca 5 minute. Se adauga pastele fainoase si maslinele si se mai fierbe inabusit inca 15-20 minute.

Se serveste cu felii de paine prajita.

41. Turte de cartofi condimentate

Ingrediente:

- 750 g cartofi rasi
- 4 oua batute
- ½ lingurita boia de ardei
- 100 g cascaval ras / branza Cedar
- 2 linguri ulei
- 1 ardei gras taiat cuburi
- 100 g smantana
- 2 lingurite seminte mac

Mod de preparare:

Se scurg cartofii intr-un tifon. Se amesteca cu ouale, boiaua si cascavalul. Se asezoneaza.

Se incinge uleiul si se caleste ardeiul gras. Se adauga peste amestecul de cartofi.

Se prajesc din amestecul de cartofi 4 turte. Se amesteca smantana cu semintele de mac si se serveste cu turtele fierbinti..

42. Musaca de legume cu sos de ciuperci Knorr

Ingrediente:
- 200 g morcovi
- 600 g cartofi
- 250 g spanac
- 330 g mazare
- 50 g ceapa taiata marunt
- 1 legatura patrunjel verde tocat
- 50 g unt
- 15 g pesmet
- 25 g cascaval ras
- sare,piper, Delikat
- 2 plicuri sos ciuperci Knorr

Mod de preparare:

Cartofii se fierb in coaje, se curata si se taie felii. Morcovii se curata si se fierb, apoi se taie felii. Spanacul se fierbe, se raceste si se taie. Mazarea se fierbe.

In untul incalzit se adauga sosul de ciuperci si se amesteca bine. Se adauga smantana si se fierbe 10 minute. Compozitia se amesteca cu cartofii, morcovii, mazarea, spanacul, ceapa, patrunjelul verde. Se adauga sare, piper, Delikat. Se tapeteaza o tava cu unt si pesmet. Se adauga compozitia, se presara deasupra cascavalul si se introduce in cuptorul incins 10 minute.

Se serveste fierbinte cu sos de ciuperci Knorr.

43. Fenicul cu salata de cartofi

Ingrediente:
- 4 oua fierte tari
- 1 bulb fenicul
- 3 linguri ulei
- 1 catel usturoi
- 450 g cartofi noi
- 100 g rosii mici taiate felii
- 1 lingura suc de lamaie
- 2 lingurite mustar
- 1-2 linguri vin

Mod de preparare:

Se taie pe lungime feniculul, se unge cu 2 linguri de ulei si cu usturoiul pisat. Se tine pe grila aragazului 6-8 minute. Se fierb cartofii, apoi se taie in doua.

Se amesteca feliile de fenicul cu cartofii, ouale taiate sferturi si rosiile. Se amesteca uleiul ramas cu zeama de lamaie, mustarul si vinul si se stropeste amestecul de mai sus. Se serveste cu paine crocanta.

44. Mini tarte cu rosii si mozarella

Ingrediente:
- aluat pentru 8 tarte mici
- 2 linguri ulei
- 1 ceapa taiata solzisori
- 2 catei usturoi
- 1 ardei gras taiat fin

- 175 g rosii mici taiate pe jumatate
- 75 g masline fara samburi
- 100 g mozarella taiata cubulete
- 3 oua batute
- 150 ml lapte
- 2 linguri busuioc verde

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se aseaza in cele 8 tarte aluatul, care se acopera cu hartie pergament unsa si presarata deasupra cu boabe de fasole. Se tine in cuptor 8-10 minute. Se indeparteaza boabele de fasole si hartia pergament.

Se incinge uleiul, se calesc timp de 3-4 minute ceapa, cateii de usturoi, apoi se adauga si ardeiul gras si se mai prajesc inca 3 minute.

Se adauga in amestecul de ceapa rosiile, maslinele si mozarella.

Se amesteca ouale cu laptele si busuiocul. Se pune amestecul de legume in cele 8 tarte si se toarna deasupra amestecul de ou. Se presara deasupra restul de mozarella si se coace 20-25 minute, pana se intareste compozitia.

Se servesc reci cu salata verde.

45. <u>Tarta cu legume</u>

Ingrediente:

- 350 g aluat tarta
- 50 g unt
- 50 g faina
- 150 ml vin alb
- 450 ml supa legume din cuburi
- 2 galbenusuri
- 2 linguri ulei
- 225 g cepe mici, taiate pe jumatate
- 3 catei usturoi pisati
- 225 g praz taiat rondele
- 50 g mazare
- 175 g rosii mici taiate sferturi
- 150 ml frisca lichida
- 3 linguri arpagic

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul.

Se intinde 2/3 din aluat intr-o tava de tarta (diametrul de 23 cm) tapetata cu faina. Restul de aluat se pune la rece. Se inteapa aluatul din tava cu o furculita si se tine la rece 20 minute.

Se topeste untul, se adauga faine, amestecand la foc mic timp de 1 minut. Se ia de pe foc si se incorporeaza vinul si zeama de legume. Se tine la foc mic pana se ingroasa. Se adauga galbenusurile, se lasa deoparte.

Se caleste ceapa, usturoiul si prazul on uleiul incins 4-5 minute. Se adauga mazarea si rosiile. Se incorporeaza jumatate din sos. Se asezoneaza si se toarna in tava de tarta.

Se taie aluatul ramas in fasii de 12 mm. Se aseaza fasiile in forma de zabrele deasupra tarti, presand marginile pentru a se lipi. Se ung cu lapte. Se coace la cuptor 30-35 minute, pana se rumeneste.

Se toarna sosul ramas intr-o tigaie si se incalzeste usor. Se adauga frisca lichida si 2/3 din arpagic. Restul de arpagic se presara peste tarta.

Se serveste cu salata verde si sos.

46. Cartofi la cuptor in stil mediteranean

Ingrediente:
- 900 g cartofi taiati in sferturi
- 4 linguri ulei
- 2 linguri suc lamaie
- 8 catei usturoi necuratati
- 1 lingura sare grunjoasa
- 400 g rosii mici
- 150 g masline
- ¼ lingurita rozmarin

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul.

Se pun cartofii in tava aragazului, se adauga uleiul, sucul de lamaie, usturoiul si sarea si se amesteca bine. Se coace 20 minute.

Se adauga rosiile, maslinele si rozmarinul si coaceti 40 minute sau pana ce cartofii se rumenesc si sunt crocanti.

47. Cartofi copti cu branza

Ingrediente:
- 225 g branza moale de vaci
- 1 lingura menta verde tocata
- 5 linguri smantana
- 1 catel usturoi pisat

Mod de preparare:

Se infasoara cartofii in folie de aluminiu si se coc in cuptor timp de 1 ora.

Se amesteca branza cu samntana, menta si usturoiul. Se asezoneaza.

Se taie cartofii in cruce si se umplu cu compozitia de branza. Se servesc cu salata verde.

48. Cuiburi de castraveti

Ingrediente:
- 1-2 castraveti (300 g)
- 200 g branza de vaci
- 2-3 fire ceapa verde
- 5-6 ridichi
- ssre, piper, marar tocat

Mod de preparare:

Castravetii se curata si se taie in bucati lungi de 3-4 cm, se inlatura miezul pastrand partea de jos. Se toaca marunt ceapa.

Se amesteca branza cu ceapa, mararul, sarea si piperul. Se umplu castravetii cu acest amestec si se decoreaza cu felii subtiri de ridichi si cu frunze de ceapa verde.

49. Fricasse de sparanghel si ceapa

Ingrediente:
- 750 g sparanghel verde
- 750 g sparanghel alb
- 30 g unt
- 30 g faina
- 20 ml smantana
- 3 fire ceapa verde
- 2 linguri patrunjel verde tocat

Mod de preparare:

Se fierbe sparanghelul; se pastreaza 500 ml din lichidul in care a fiert. Se toaca ceapa. Se caleste partea alba a cepelor in unt, se adauga faina si se amesteca bine. Se torna cei 500 ml lichid, se lasa sa clocoteasca, se adauga smantana, si se lasa la foc mediu 10 minute.

Se taie sparanghelul in bucati de 4 cm, se adauga in sos impreuna cu patrunjelul si se mai lasa sa clocoteasca inca 3 minute.

La servit se presara deasupra partea verde a cepelor.

50. Sparanghel Mimoza

Ingrediente:
- 1,5 kg sparanghel
- 4 oua fierte tari
- 50 ml otet
- 20 ml ulei
- 1 lingura patrunjel
- 1 lingura tarhon
- sare, piper

Mod de preparare:

Se fierbe sparanghelul. Se separa galbenusurile de albusuri. Se dau prin sita galbenusurile si se toaca albusurile. Se prepara un sos din: ulei, otet, sare, piper, tarhon si patrunjel.

Se aseaza sparanghelul pe un platoru, se pune deasupra albusul si galbenusul. Se serveste cu sos.

51. Rosii umplute a la mediterraneenne

Ingrediente:
- 1 ceapa tocata
- 1 cana ceapa verde tocata
- 1 lingurita ulei
- ¼ cana suc portocala
- 1 lingurita coaja portocala rasa
- ½ cana orez
- 400 g supa pui
- 8 masline taiate
- 1/3 cana stafide
- 4 rosii

Mod de preparare:

Se caleste ceapa. Se toarna sucul de portocala. Se fierbe orezul impreuna cu coaja de portocala si supa pana este gata. In ultimele 5 minute se adauga maslinele si stafidele. Se anesteca orezul cu ceapa.

Se taie un capac rosiilor, se scobesc si se umplu cu orezul.

52. Tortilla cu cartofi (Spania)

Ingrediente:
- 4 cartofi mari
- 1 ceapa tocata
- 4 oua
- ulei pentru prajit
- sare

Mod de preparare:

Se curata cartofii si se taie marunt, se amesteca cu ceapa, se sareaza. Se incinge uleiul si se prajeste amestecul de cartofi, se scot si se lasa la scurs intr-o strecuratoare. Se pun intr-un castron.

Se bat ouale si se toarna peste cartofi, se amesteca bine. Se prajesc din nou in ulei incins, ca o omleta.

Se serveste fierbinte, ornat cu frunze de patrunjel.

53. Pastel del cedas (Spania)

Ingrediente:
- 250 g ciuperci
- 2 cepe tocate
- 9 oua
- 1 fir mare de praz
- 6 felii de branza
- 500 g smantana
- 1 pahar ulei
- suc de rosii
- sare, piper, busuioc

Mod de preparare:

Se calesc ceapa si prazul, dupa care se adauga ciupercipe, piper, sare si busuioc. Se amesteca bine.

Se amesteca ouale batute cu suc de rosii, smantana, branza taiata marunt si cu amestecul de ciuperci. Se pune intr-un vas de yena tapetat cu ulei si se lasa la cuptor pana la 2 ore. Se verifica din timp in timp cu o furculita (daca este uscata, gata).

Sosul de smantana: se topesc 50 g unt, se adauga o lingurita faina si se tine la foc mic amestacand continuu. Se adauga un pahar smantana si busuioc si se mai lasa la foc cateva minute.

Se serveste fierbinte cu sosul de smantana deasupra.

54. Vinete cu sos (China)

Ingrediente:
- 500 g vinete
- ulei
- usturoi
- ardei iute
- 10 ml sos soia
- 30 ml vin alb
- 80 ml zeama pui
- amidon

Mod de preparare:

Vinetele se curata de coaja, se taie felii subtiri in diagonala si se prajesc putin in ulei. Se scot si se pun intr-o tigaie fara ulei. Se prajesc impreuna cu usturoiul si ardeiul iute, dupa gust. Se adauga sosul de soia, vinul, zeama si se lasa la foc, la fiert. Se adauga o zeama de amidon, mai groasa, pentru fixarea gustului in vinete.

Se serveste cu orez fiert.

55. Dovlecei gratinati cu sos Knorr "Ideal"

Ingrediente:
- 1,1 kg dovlecei
- 100 g cascaval ras
- 100 g smantana
- 500 ml lapte
- 100 g margarina / unt
- 15 g marar tocat
- 2 oua
- sare, Delikat
- 1 plic sos knorr "Ideal"

Mod de preparare:

Se fierb dovleceii cubulete inpreuna cu sare si Delikat.

Se prepara sosul: continutul plicului se amesteca cu laptele rece si se fierbe timp de 1 minut amestecand continuu.

Se adauga in sos galbenusurile de la oua, dovleceii, mararul, smantana si jumatate din cascaval. Se pune amestecul intr-o tava unsa cu unt, se presara deasupra cascavalul ramas si se da in cuptorul incins 10-15 minute.

Se serveste fierbinte.

56. <u>Cartofi polonezi</u>

Ingrediente:
- 1 kg cartofi
- 2 linguri faina
- 200 g margarina
- 100 g pesmet
- sare, piper, marar

Mod de preparare:

Cartofii fierti se dau prin razatoarea mica. Se amesteca cu faina, jumatate din margarina, sare, piper. Se modeleaza bastonase, care se fierb in apa clocotita cu sare pana se ridica deasupra. Se servesc cu marar tocat deasupra.

57. <u>Chiftele din ciuperci</u>

Ingrediente:
- 500 g ciuperci taiate marunt
- 1 ceapa tocata marunt
- 4 linguri faina
- 1 lingurita praf de copt
- sare, piper, cimbru
- ½ legatura marar tocat
- ½ legatura patrunjel tocat
- ulei pentru prajit

Mod de preparare:

Se amesteca toate ingredientele. In uleiul uncins se pun cu o lingurita mingiute care se prajesc. Se servesc cu garnitura de cartofi prajiti.

Capitolul 4
Paste fainoase

1. <u>Spaghete cu ton</u>

Ingrediente:

- 3-4 catei usturoi
- 2 cutii ton
- 500 g suc rosii
- patrunjel
- 1 pachet spaghete

Mod de preparare:

Se caleste usturoiul in uleiul de ton. Se adauga tonul, sucul de rosii, sare, piper, patrunjel tocat. Se mai fierbe cateva minute.

Se fierb spaghetele si se servesc fierbinti su sos deasupra.

2. <u>Spaghete cu sos Bolognez</u>

Ingrediente:

- 4 linguri ulei
- 1 ceapa tocata
- 2 catei usturoi pisati
- 1 morcov taiat bucatele
- 1 tija telina verde tocata marunt
- 50 g feliute costita tocata marunt
- 450 g carne tocata vita
- 150 ml vin rosu sau zeama de carne
- 2 linguri pasta tomate
- 395 g rosii conserva

Mod de preparare:

Se calesc ceapa si usturoiul intr-o tigaie timp de 3-4 minute. Se adauga morcovul, telina. Costita si se prajesc 5 minute pana ce legumele se inmoaie.

Se adauga carnea tocata si se prajeste pana se rumeneste.

Se adauga vinul, pasta tomate si rosiile, se asezoneaza. Se pune totul la fiert si dupa primul clocot se maesteca si se fierbe la foc mic timp de 1 ora si 45 minute.

Se serveste cu spaghetele fierbinti.

3. <u>Fundite cu sos Bechamel</u>

Ingrediente:

- 50 g unt
- 50 g faina
- 600 ml lapte
- usturoi, sare, patrunjel verde tocat

Mod de preparare:

Se topeste untul, se incorporeaza faina si se lasa 1 minut. Se ia tigaia de pe foc si se adauga laptele, amestecand bine cu telul.

Se pune din nou tigaia pe foc si se lasa 6-8 minute, amestecand continuu, pana ce sosul se ingroasa.

Se adauga ustuoiul pisat, patrunjelul, sarea, piperul si se mai lasa putin pe foc.

Se serveste cu fundite.

4. Spaghete cu sos Napolitan

Ingrediente:

- 3 linguri ulei
- 1 ceapa tocata marunt
- 2 catei usturoi pisati
- 1 tija telina verde tocata marunt
- 400 g rosii conserva tocate
- 2 linguri bulion
- 1 lingurita zahar

Mod de preparare:

Se calesc ceapa, usturoil si telina in uleiul incins timp de 3-4 minute.

Se adauga celelalte ingrediente. Se acopera dupa ce a dat in clocot si se fierbe la foc mic 1 ora.

5. Panglici cu sos Pesto

Ingrediente:

- 50 g frunze de patrunjel / busuioc
- 5 catei de usturoi
- 25 g nuguri de brad
- 100 g cascaval ras
- 175 g ulei
- sare

Mod de preparare:

Se pune intr-un mixer patrunjelul, usturoiul, mugurii de brad, cascavalul si 3 linguri ulei. Se adauga sare si piper. Se amesteca pana se formeaza un piure omogen.

Se micsoreaza viteza mixerului apoi se adauga treptat uleiul ramas.